

овладев таким навыком, можно достичь абсолютной гармонии с собой, а значит – и окружающим миром.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Карпушина В.В.,РямоваК.А.

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

Здоровый образ жизни – это система поведения разумного человека, умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного и социального благополучия.

Ведение здорового образа жизни – занятие спортом, физической подготовкой или физической культурой, формирует у человека не только физическое развитие и здоровье, а также формирует характер, психоэмоциональное состояние и развивает духовную сферу человека. Что в свою очередь, формирует зрелую, развитую, уверенную в себе личность, способную объективно оценивать окружающую обстановку.

Следовательно, данный субъект будет демонстрировать не только высокие показатели физического здоровья и развития, но и высокую степень развитости интеллекта.

В наше время уделяется большое значение физическому здоровью сотрудников полиции, ведь именно данный фактор влияет на успешное выполнение возложенных на них задач.

Хотелось бы обратить внимание на соблюдение режима правильного питания, как фактора, влияющего на физиологическое развитие и здоровье человека, а также на психоэмоциональное состояние, устойчивость организма к стрессовым ситуациям, способность к труду и гармоническое развитие личности.

Рациональное питание по Покровскому – это учет всего комплекса факторов питания, их взаимосвязи в обменных процессах, а также индивидуальности ферментных систем и химических превращений в организме, т.е. концепция сбалансированного питания.

Одним из факторов, объективно и значимо влияющих на состояние здоровья сотрудника, курсанта (слушателя) является культура питания.

Питание влияет на организм человека и его здоровье. Например, при недостаточном питании снижается иммунитет, нарушается физиологическое развитие организма, возникают психические заболевания, развиваются заболевания желудочно-кишечного тракта, анемия и многое другое. При переедании увеличивается избыточный вес, что в свою очередь вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, увеличивается риск развития эпилепсии, депрессии и др.

Таким образом, соблюдение концепции сбалансированного питания, непосредственно формирует и влияет на развитие организма в целом, и физическую форму в частности.

Физическая форма – это состояние человека, отражающее степень готовности использовать свои силы, способности, умения.

Без соответствующего представления о нормах питания, сотрудники в дальнейшем утрачивают физическую форму. Что негативно сказывается не только на эффективности выполнения служебных обязанностей, но и здоровье.

При соблюдении концепции рационального питания, организм человека получает все необходимые ему элементы для своего функционирования, что в свою очередь влияет на развитие физической подготовки. Совокупность физических навыков и навыков здорового пищевого поведения позволяет

сотруднику контролировать свое тело, а также с помощью питания развивать выносливость и силу, посредством регулирования потребления калорий в зависимости от выполняемых нагрузок.

К сожалению, без соответствующих знаний и представлений о нормах питания невозможно контролировать, и обеспечивать полноценное развитие физических качеств, а также поддерживать здоровье.

При изучении предлагаемых «диет», под лозунгом «здорового питания», человеку предлагают систему питания не только не эффективную, но и наносящую вред организму. Так как, научная индустрия диет и советов по здоровому питанию, навязывает установки на выбор той или иной научной программы питания, а рекомендации учёных: какой рацион питания считать полезным, а какой вредным носят противоречивый характер.

Несмотря на развитие у курсантов (слушателей) хорошей физической подготовки, при выходе на службу, даже при стремлении поддерживать физическую форму самостоятельно. Будучи на службе не придерживаются рационального питания, придавая ему второстепенное значение. Так как напряженный ритм жизни, работа, отнимают много времени, что не всегда позволяет питаться по распорядку и принимать полезную пищу. Из-за нагрузки на службе, зачастую времени на полноценное сбалансированное питание не хватает. В следствии чего, предприятия быстрого питания становятся все более популярными. Что впоследствии сказывается как на здоровье, так и на физической форме сотрудника.

Необходимо отметить, что познания о здоровой пище и рационе у многих поверхностны. Следует обучить их способности в современных реалиях и быстром ритме заниматься не только спортом, но и применять знания о правильном питании в своей жизнедеятельности.

Подводя итог, можно сказать, что, не смотря на сформировавшиеся навыки физической подготовки и осознание необходимости поддержания физической формы, отмечается двойственное отношение к правильному питанию – о его первостепенности и важности знают, но придерживаются

единицы. В нашем обществе пока не сформирована культура здорового образа жизни, отсутствует установка, привычка ежедневно заботиться о своем здоровье.

ЗНАЧИМОСТЬ КАЧЕСТВА ГИБКОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Катаева М. А., Чуб Я. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В наше время значительную часть своей жизни человек проводит на работе. При этом большинство ведут сидячий образ жизни, особенно работники офисов. Поэтому среди проблем, поджидающих современных офисных работников, заметно выделяются затекшие мышцы таза и ног, проблемы с суставами (особенно пальцев рук), ослабление мышц, застой крови в мышцах таза (наиболее опасно для женщин) [1]. Так что, позвоночнику приходится принимать на себя значительно возросшие статические нагрузки. Поэтому так много людей жалуется на тяжесть и боли в мышцах шеи и плечевого пояса, на дискомфорт в шейном отделе позвоночника, головные боли, утомляемость, усталость глаз и, как следствие, на снижение работоспособности. Для того, чтобы снять напряжение, улучшить самочувствие, а также поддерживать мышцы в тонусе – можно и нужно включить в распорядок рабочего дня специальный комплекс физических упражнений для офиса, который можно выполнять и на рабочем месте, и в обеденный перерыв, и в конце рабочего дня.

Таким образом, потратив на гимнастику всего десять минут в день, можно почувствовать значительный прилив сил, меньше уставать и получить прекрасный заряд бодрости. Улучшение гибкости позволяет выполнять некоторые движения с большей амплитудой. Хорошая гибкость – это хорошая осанка. Хорошая осанка улучшит внешний вид, а высокая подвижность